

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
12月 24日 日曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 ゆずみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	牛焼き肉 (ら)豚焼き肉 ごぼうの白みそ煮 ほうれん草のおかか和え	赤魚の和風ステーキ 大豆の炒り煮 きゅうりとわかめの酢のもの
12月 25日 月曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	ぶりの治部煮 (ら)カラスカレイの治部煮 粉豆腐煮 チンゲン菜の生姜和え	鶏肉のみそ炒め (ら)やわらかつくねのみそ炒め 里芋のおろし炊き キャベツの辛し和え
12月 26日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	はんぺんと野菜のハンバーグ かぶの中華煮 ほうれん草と大豆のごま和え	カラスカレイのポン酢焼き たまご 卵とじ 春菊と白菜のわさび和え
12月 27日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	さばのみそ煮 ごぼうの煮物 キャベツのサラダ	八宝菜 トマトのかき玉スープ 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ
12月 28日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	鶏ささ身のわさび醤油和え さつま芋の甘煮 きゅうりのおろし酢和え	さわらの西京焼き 春菊のたまご炒め 白菜のミルクスープ
12月 29日 金曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 のり佃	パン スープ たまご豆腐 デザート	カラスカレイの土佐漬け じゃが芋の煮物 きゅうりのサラダ	豚肉と長芋のソース炒め 蒸し豆腐 いんげんの辛し和え
12月 30日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	ポークカレー ブロッコリのたまごあんかけ ごま豆腐	赤魚の銀あんかけ パンプキンスープ かぶのマリネ



土曜おやつ

やわらかおかし